Réf. Diététique énergétique : mode d'emploi – Richard ZAGORSKI

LA DIETETIQUE DE L'HIVER

C'est la saison froide où le yin est à son apogée et le yang à son minima. C'est une époque d'intériorisation. C'est aussi une période de repos, de stockage pour préparer la renaissance du printemps. Il fait froid à l'extérieur de la maison et chaud à l'intérieur avec une grande différence de températures. La végétation est stoppée, tout est dépouillé, on pourrait croire que tout est mort. Ici, c'est le mouvement EAU qu'il nous faut accompagner en adaptant notre diététique. La diététique de l'hiver vise à :

- **éviter tout ce qui est frais, froid ou glacé**
- **favoriser les aliments toniques (énergie)**
- **favoriser les aliments de nature TIEDE, voire CHAUD**
- **s'il fait très froid, on peut consommer un peu d'alcool (d'ailleurs très en vogue dans les pays froids)**

L'hygiène de vie pendant la période hivernale est elle-même portée à l'intériorisation, la récupération. D'où un temps plus important consacré à la lecture, la méditation. Les nuits, beaucoup plus longues, devraient nous inciter à nous coucher plus tôt et nous lever plus tard.

Mode de préparation des aliments :
Le ragoût, le sauté long, les fritures (sans excès et si supportées), les beignets, les recettes à l'étouffée, les potages.

Les proportions :
En hiver, nous consommerons plus de céréales et de légumineuses (on peut aller jusqu'à 50%, voire plus), moins de fruits et un peu moins de légumes (environ 30%). Nous pourrons augmenter notre consommation de produits tonifiants tels que les viandes, volailles, poissons, fruits de mer, etc.

LES ALIMENTS SUIVANTS LES SAISONS

Quoi de plus naturel pour se mettre en résonance avec la saison que de consommer ce qui pousse pendant la saison ! Et pourtant, nous nous sommes passablement éloignés de cette habitude ancestrale. Il faut dire que coupées de la nature, des jardins, des potagers, de moins en moins de personnes savent exactement quels fruits et légumes poussent à telle ou telle période. De par la multiplication des produits importés, cultivés sous serres, hors sol et sors saison qui nous sont proposés toute l'année, ajoutée à la possibilité de tout congeler, il est vrai qu'il est parfois difficile de s'y retrouver.
Un des premiers critères de bon sens est de **favoriser les aliments de saison et de provenance locale** (les produits importés de l'autre bout de la planète ne peuvent être considérés de saison).

Automne / hiver
Légumes : Betterave, carotte, céleri-rave, champignons, chou, chou blanc, chou rouge, courge, endive, fenouil, navet, oignon, poireau, potiron, salsifis
Fruits : amande, châtaigne, coing, fruits secs, nèfle, noisette, noix, poire, pomme, raisin
Céréales légumineuses : avoine, azuki, haricots, lentilles, millet, pois chiche, riz, sésame, sarrasin
Produits animaux : abats, bœuf, boudin, fruits de mer, gibier, mouton, poissons gras, porc, rognons

RECETTES THERAPEUTIQUES

La médecine chinoise possède un nombre incroyable de recettes à visée curative. En voici quelques unes adaptées « à l'occidentale ».

RHUME

Tisane sucrée au gingembre
Mettre dans une tasse 25g de gingembre frais en tranches. Verser de l'eau bouillante et couvrir pendant 10 minutes. Ajouter du sucre roux. Boire la tisane chaude, et se mettre au lit bien couvert, jusqu'à transpiration.

- le gingembre chasse le Froid et ouvre les pores de la peau pour libérer le pervers
- le sucre roux renforce le tube digestif et produit les liquides organiques

Cette tisane peut également être utilisée contre les rhinites, en cas de nausées, vomissements, douleurs abdominales dues au Froid.

Dans ce cas de ce que la médecine chinoise considère comme une attaque de Vent Froid à l'intérieur du corps, voici quelques recommandations :
Privilégier des repas très légers, des soupes, des bouillons, des aliments de saveur PIQUANT et de nature TIEDE comme le poireau, l'oignon, la ciboulette, le gingembre…
Et surtout, éviter les laitages et tous les aliments gras. Eviter aussi les crudités et tous les aliments crus et froid de nature.

GRIPPE

Bouillie de riz à la ciboulette et au gingembre

Faire une bouille de riz avec 100g de riz pour environ 1 litre d'eau. Faire bouillir à petit feu pendant une heure. Ajouter 25g de ciboulette et autant de gingembre effilé, une pincée de sel. Consommer chaud et se mettre au lit bien couvert, jusqu'à transpiration.

- le gingembre chasse le Froid et ouvre les pores de la peau pour libérer le pervers, réchauffe le Poumon
- la ciboulette élimine le Froid, ouvre les pores, fait transpirer, dégage le nez, calme les maux de tête

Cette bouillie peut également être consommée en cas de diarrhée et de gastro-entérite.

La bouille de riz est un plat très important en diétothérapie chinoise car elle permet de « préserver l'énergie vitale de l'Estomac ». De nature TIEDE, elle est d'une grande digestibilité et ne demande que très peu d 'énergie pour être assimilée. Elle est de plus un excellent support pour les planes médicinales.
En cas de *faiblesse digestive**, préférer le riz blanc.
FATIGUE, IMPUISSANCE, FRILOSITE

Sauté de crevettes à l'ail et au gingembre

Décortiquer les crevettes et les faire macérer dans du vin jaune (ou de l'alcool de riz) pendant 10 mn. Emincer un poireau, hacher l'ail finement et effiler le gingembre. Faire revenir le mélange dans de l'huile de colza. En fin de cuisson, ajouter les crevettes, saler poivrer. Consommer 2 à 3 fois par semaine pendant un mois.

- la crevette renforce le yang, tonifie les Reins, élimine les glaires
- le poireau fortifie le yang, tonifie les Reins, fait circuler l'énergie

- l’ail stimule l’énergie, favorise la circulation du sang

RHUMATISME

Vin chaud aux épices

Pour une tasse de 25cl de vin rouge, une pincée de cannelle moulue, 1 à 2 clous de girofle, une graine d’anis étoilé, une fine tranche de gingembre frais, une cuillère à café de sucre brun. Faire chauffer à feu doux pendant 5 à 10 mn. Boire chaud …. avec modération.

- le vin active la circulation du sang, disperse les effets du Froid et du Vent, calme la douleur, augmente l‘efficacité et la diffusion des herbes médicinales
- la cannelle favorise la circulation du sang, calme la douleur, chasse le Vent et le Froid
- le clou de girofle tonifie les Reins, calme la douleur
- la badiane réchauffe le yang, disperse le Froid
- le gingembre disperse vers l’extérieur, libère la surface, harmonise le Qi
- le sucre brun tonifie et réchauffe l’énergie et le sang

Indications : douleurs rhumatismales aggravées par le Vent et le Froid. Douleurs lombaires, coup de froid avec courbatures dorsales, douleurs abdominales avec diarrhées, douleurs au bas-ventre durant les règles (déconseillé aux femmes enceintes).

TOUX

Sèche : arachide, banane, blanc d’œuf, canard, champignon, fromage frais, menthe, pignon de pin, pomme, porc, raisin, réglisse
Avec glaires : abricot, citron, gingembre (si froid), mandarine, pamplemousse, pêche, poire, pousse de bambou, radis, tofu

** faiblesse digestive : dans l’idéal, nous devrions sortir de table assez léger et nous donner un temps suffisant pour laisser la digestion s’effectuer (et donc ne pas reprendre immédiatement nos activités). Si après un repas, nous nous sentons lourds, fatigués avec des ballonnements, des borborygmes, des flatulences ou encore des douleurs, c’est que le feu digestif peine quelque peu à transformer le bol alimentaire. Rappelons que le feu digestif peut être perturbé de bien des façons, par :*

- ***un excès de nourriture***
- ***un excès d’aliments de nature froide***
- ***un excès d’aliments crus***
- ***un excès de saveurs (et surtout de sucré)***
- ***un excès d’aliments humidifiant, gras, épicés***

Ajouter à cela les mélanges alimentaires indigestes, le stress qui bloque la digestion, les facteurs émotionnels. A noter que le feu digestif décline de façon physiologique à partir de 35-40 ans. Plus nous avançons en âge, plus nous aurons également intérêt à ménager notre potentiel digestif.